

# 6月 学校給食献立表

川北中学校

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価	
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	ごはん	牛乳	とりのからあげ いそあえ 肉じゃが	牛乳、とり肉、のり、ふた肉、	米、でんぷん、米こ、油、さ とう、じゃがいも、	にんにく、しょうが、もやし、にん じん、こまつな、たまねぎ、さやい んげん、	806	29.0
3	火	麦ごはん	牛乳	サンマーどん コーンかきたまスープ キャンディチーズ	牛乳、ふた肉、もめんどろ、 わかめ、たまご、チーズ、	米、麦、油、さとう、でんぷ ん、ごま油、	もやし、たまねぎ、キャベツ、にん じん、チンゲンサイ、とうもろこ し、ねぎ、	812	32.2
4	水	ごはん	牛乳	カツオブライ 切りほしだいこんのかみかみあえ こまつなのみそしる かみかみもチップス かみかみメニュー	牛乳、カツオブライ、こんぶ、 もめんどろ、みそ、	米、油、白ごま、さとう、ご ま油、むらさきもチップ ス、	にんじん、切りほしだいこん、きゅ うり、たまねぎ、えのき、こまつ な、ねぎ、	750	28.6
5	木	ごはん	牛乳	ふた肉とやさいのチリソースあえ はるさめスープ	牛乳、ふた肉、とりひき肉、	米、でんぷん、油、さとう、 はるさめ、	しょうが、にんにく、ねぎ、たまね ぎ、にんじん、ピーマン、もやし、 キャベツ、にら、	751	29.7
6	金	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス ブロッコリーのレモンサラダ	牛乳、ふた肉、	米、麦、じゃがいも、バ ター、こむぎこ、デミグラス ソース、ハヤシルウ、オリ ブ油、さとう、	にんにく、たまねぎ、にんじん、し めじ、トマト、フルーツチャツネ、 キャベツ、ブロッコリー、レモン、	812	24.2
9	月	ごはん	牛乳	あつ焼きたまご みそきんぴら かやくうどん	牛乳、あつ焼きたまご、さつま 揚げ、みそ、とり肉、うす揚 げ、	米、さとう、ごま油、うどん、	ごぼう、にんじん、ピーマン、たま ねぎ、えのき、こまつな、	773	28.7
10	火	ごはん	牛乳	とり肉のレモンソース こまつなのソテー キャロットポタージュ	牛乳、とり肉、ベーコン、生ク リーム、	米、でんぷん、油、さとう、 オリーブ油、じゃがいも、米 こ、バター、	レモン、こまつな、とうもろこし、 たまねぎ、にんじん、パセリ、	833	26.8
11	水	ごはん	牛乳	あじのごま揚げ アスパラガスのサラダ めったじる	牛乳、あじ、とり肉、うす揚 げ、みそ、	米、白ごま、でんぷん、米 こ、油、オリーブ油、さ とう、さつまいも、	しょうが、にんにく、アスパラガ ス、キャベツ、にんじん、だい こん、たまねぎ、ねぎ、	760	30.2
12	木	ごはん	牛乳	揚げたご焼き きゅうりのざくざく 肉すい 大阪メニュー	牛乳、あおのり、くきわかめ、 牛肉、もめんどろ、	米、たご焼き、油、さとう、 白ごま、	きゅうり、もやし、にんじん、たま ねぎ、えのき、みずな、ねぎ、	777	24.4
13	金	ごはん	牛乳	肉みそそばうどん しそあえ トックススープ	牛乳、ふたひき肉、みそ、とり 肉、	米、ごま油、さとう、でんぷ ん、トック、	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほ しいたけ、しょうが、にんにく、 えだ豆、きゅうり、キャベツ、し そ、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、	751	29.5
16	月	麦ごはん	牛乳	ビビンバ ごもくなかスープ ヨーグルト 地場産物ウィーク～20日まで	牛乳、ふた肉、とり肉、もめん どろ、ヨーグルト、	米、麦、油、さとう、白ご ま、ごま油、	切りほしだいこん、にんにく、こま つな、もやし、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、ねぎ、	780	33.6
17	火	ごはん	牛乳	きびなごのかりかりフライ ブロッコリーのサラダ たまごとし	牛乳、きびなごのかりかりフ ライ、くきわかめ、とり肉、さ つま揚げ、たまご、	米、油、さとう、オリーブ 油、じゃがいも、でんぷん、	にんじん、ブロッコリー、キャベ ツ、たまねぎ、しいたけ、	787	29.6
18	水	ごはん	牛乳	ふた肉と大豆の揚げからめ みそしる れいとうみかん	牛乳、ふた肉、大豆、もめん どろ、うす揚げ、みそ、	米、でんぷん、油、さとう、 白ごま、	しょうが、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、えのき、こまつな、 ねぎ、みかん、	857	35.4
19	木	ごはん	牛乳	さばのカレーてり焼き ひじきのいために ふたじる	牛乳、さば、ひじき、うす揚 げ、大豆、ふた肉、みそ、	米、油、さとう、白ごま、さ つまいも、	しょうが、にんじん、さやいんげ ん、ごぼう、だいこん、たまねぎ、 ねぎ、	780	32.7
20	金	ごはん	牛乳	ローストポークのこうみソース ふときゅうりのサラダ あさりと地元野菜のクラムチャウダー	牛乳、ふた肉、あさり、生ク リーム、	米、さとう、でんぷん、オ リーブ油、さつまいも、油、 米こ、バター、	しょうが、にんにく、とうもろこ し、にんじん、太きゅうり、キャ ベツ、たまねぎ、ブロッコリー、	838	29.9
23	月	ミルク 長コッ ペ	牛乳	揚げパン 海そうサラダ ポークビーンズ	牛乳、きなこ、海そう、ふた 肉、大豆、	ミルクコッパン、グラ ニュー糖、さとう、油、オ リーブ油、じゃがいも、デミ グラスソース、	きゅうり、キャベツ、にんじん、に んにく、たまねぎ、トマト、	752	28.1
24	火			代休のため給食はありません。					
25	水	麦ごはん	牛乳	チキンカレーライス フルーツあんぱん	牛乳、とり肉、チーズ、	米、麦、油、じゃがいも、こ むぎこ、バター、カレー ルー、あんぱん、もも、バナナ、	しょうが、にんにく、たまねぎ、に んじん、フルーツチャツネ、パイ ン、みかん、もも、バナナ、	902	24.3
26	木	わかめ ごはん	牛乳	はるまき ナムル ごもくらーめん	牛乳、わかめ、はるまき、ふた 肉、	米、油、さとう、ごま油、中 かめん、	もやし、にんじん、きゅうり、し ょうが、にんにく、キャベツ、たま ねぎ、チンゲンサイ、きくらげ、 ねぎ、	858	23.7
27	金	ごはん	牛乳	とり肉のバーベキューソース ポテトのチーズソテー レタスのスープ	牛乳、とり肉、チーズ、ふた 肉、	米、さとう、じゃがいも、 油、	にんにく、しょうが、りんご、にん じん、たまねぎ、とうもろこし、 パセリ、だいこん、えのき、レタス、	752	30.3
30	月	ごはん	牛乳	焼肉いため ミニトマト あつ揚げのみそしる	牛乳、ふた肉、あつ揚げ、み そ、	米、油、さとう、でんぷん、 じゃがいも、	にんにく、しょうが、にんじん、 キャベツ、たけのこ、りんご、ミ ニトマト、たまねぎ、こまつな、	750	29.4

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。  
※ 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

1ヶ月平均食糧相当量g  
24